GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DU CHOU BLANC

Rien que pour ses bienfaits sur le système gastrointestinal et pour sa haute teneur en vitamine C, il faudrait inscrire le chou blanc au menu deux fois par semaine. Sans compter que son prix est très avantageux.

Fiche signalétique	*Nom botanique:* Brassica oleracea L. *Noms populaires:* chou blanc, chou cabus, chou pommé. *Habitat:* cultivé dans le monde entier. *Récolte:* toute l'année, en Suisse surtout de juin à novembre. *Parties utilisées:* tête fraîche et ferme, feuilles à côtes et nervures. *Principaux constituants:* vitamine C et vitamine «U» (facteur anti-ulcéreux). *Constituants secondaires:* acides aminés, potassium, vitamine A et vitamine B.
	Effets et indications
Voie interne	En cas d'ulcères de l'estomac et du duodénum. En homéopathie, en cas d'insuffisance thyroïdienne, sur ordonnance médicale.
Voie externe	En cas de contusions, goutte et douleurs articulaires, ainsi que pour cicatriser les plaies et furoncles. Le chou blanc favorise le drainage des humeurs et des toxines par la peau. En cas de bronchite. Contre les piqûres d'insectes.
indications	
interne	**Préparation homéopathique** Sur ordonnance du médecin.
interne	**Jus de chou fraîchment pressé** Mode d'emploi: en cas de lésions ulcéreuses de l'estomac et de l'intesti boire à petites gorgées entre les repas. A raison d'1 litre par jour pendant 3 semaines au minimum et 6 semaines au maximum. Remarques: le jus de chou fraîchement pressé peut se garder 24 heures au frais. Il peut provoquer au début de légers ballonnements.
externe	**Cataplasme** Laver les feuilles, retirer la côte centrale, écraser au oyen d'une bouteille en verre jusqu'à ce que l'odeur caractéristique se dégage. (Le chou communiquant son goût au rouleau à pâtisserie en bois, intercaler une feuille transparente). Superposer les feuilles sur la peau. Envelopper avec plusieurs compresses (suintement abondant). Après application, rincer la peau à l'eau tiède. Durée d'application: plusieurs heures ou toute une nuit.
Recette	**Salade du chou blanc** 600 g de chou blanc env. 3 litres d'eau bouillante salée

SAUCE
1 c. à café de moutarde
1 orange, jus
2 c. à soupe de vinaigre
5 c. à soupe d'huile
1 à 2 c. à café de cumin
sel, poivre, selon gout
2 pommes

Couper ou raboter le chou en fines lanières, mettre dans une passoire, plonger env. 30 secondes dans l'eau salée, laisser égoutter. (Le chou est plus tendre, plus aromatique, plus digeste et absorbe mieux la sauce de salade). Sauce: bien mélanger tous les ingrédients, mélanger avec le chou. Laisser macérer à couvert environ 1 heure. Au moment de servir, incorporer les pommes passées à la râpe à rösti.

Werner Scheidegger droguiste diplômé, formation spéciale en phytothérapie et homéopathie